



## Откажись от курения!

Откажись от курения – дыши свободно!

«Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других»  
(Н. Семашко)

Большинство людей прекрасно знают, что табак вреден, но немногие понимают, насколько он действительно опасен. Более 25 болезней, большинство из которых представляют опасность для жизни, обусловлено курением табака, поэтому около половины курящих умирают из-за этой пагубной привычки.

Табачный дым - гетерогенный аэрозоль (частицы 0,2-0,5 мкм), который содержит более 4000 ингредиентов: фармакологически активные вещества, антигенные, цитотоксические, мутагенные, канцерогенные. При курении развивается наркотическая зависимость от табака, сходная с зависимостью от кокаина и героина.



Процесс курения доставляет курильщику удовольствие, повышает настроение, улучшает память, самочувствие, снижает напряжение, стресс, помогает расслабиться. Поступление никотина рано утром в кровь стимулирует и возбуждает. Вечером, когда уровень никотина в крови велик, курение действует расслабляюще. Зависимость от табака подобна хроническому заболеванию: длительное течение, необходимость неотложной и поддерживающей терапии, проявление хронической зависимости от никотина.

### Последствия курения табака для здоровья

Курение табака является главной предотвратимой причиной смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и рака. **Безопасных сигарет или безопасного уровня курения не существует!**

Курение увеличивает риск развития инфаркта миокарда в два раза. 30-40% всех смертей от ишемической болезни сердца связаны с курением. Курение также в два раза увеличивает смертность от инсульта.

Курение является причиной 30% всех смертей от онкологических заболеваний: оно увеличивает риск рака легких в 17 раз, рака полости рта - в 18 раз, рака гортани - в 11 раз, рака мочевого пузыря - в 2 раза. Увеличение числа курящих женщин в последние десятилетия привело к увеличению случаев рака легких у женщин.

Риск развития хронических обструктивных заболеваний легких у курящих в 5-8 раз выше по сравнению с некурящими.

У курящих в 3-4 раза чаще по сравнению с некурящими имеется прогрессирующие заболевания десен. Эффективность лечения периодонтита у курильщиков вдвое ниже, чем у некурящих. Предполагается связь курения с возникновением кариеса.

Другие заболевания и состояния, связанные с курением, - это облитерирующий атеросклероз нижних конечностей; рак пищевода, желудка, почек, поджелудочной железы и шейки матки; бронхиальная астма; язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки; остеопороз и перелом шейки бедра у женщин пожилого возраста; ранний климакс; бесплодие (по крайней мере, у мужчин); замедление заживляемости ран; старение кожи и преждевременное образование морщин на лице; бессонница и другие.

Курение во время беременности увеличивает риск выкидышей, оказывает неблагоприятное воздействие на развитие плода (врожденный порок сердца и др.), вызывает снижение веса новорожденных, преждевременную внутриутробную смерть, отставание в физическом и умственном развитии после рождения.

Сочетание курения и других факторов риска, таких как артериальная гипертензия, повышенный уровень холестерина в крови, низкая физическая активность и др., дополнительно увеличивает риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Сочетание курения с чрезмерным потреблением алкоголя увеличивает риск развития рака полости рта и пищевода. Курение может усилить действие различных токсических веществ при работе с ними и увеличить риск развития профессиональных заболеваний. У женщин, которые курят и принимают оральные контрацептивы, риск развития инсульта в 20 раз больше по сравнению с некурящими женщинами.

Курение табака влияет на ожидаемую продолжительность и качество жизни: 35-летняя курящая женщина проживет на 5 лет меньше, чем некурящая, 35-летний курящий мужчина проживет на 7 лет меньше, чем некурящий.

### **Пассивное курение**

В последнее время доказан вред пассивного курения, которое негативно влияет на здоровье новорожденных и детей:

- у детей, подвергающихся пассивному курению, низкий вес при рождении;
- чаще, чем в популяции, встречается синдром внезапной смерти во сне;
- отставание в физическом и умственном развитии;
- бронхит и пневмония; бронхиальная астма, воспаление среднего уха.

Влияние пассивного курения на взрослых проявляется увеличением риска бронхита и пневмонии; рака пищевода; злокачественных опухолей назальных синусов; возрастанием риска смерти от сердечно-сосудистых заболеваний; увеличением распространенности острых и хронических болезней сердца.

### **Преимущества отказа от курения**

- Уменьшается риск повторного инфаркта миокарда и смерти у больных ишемической болезнью сердца;
- Сокращается вероятность респираторных инфекций;
- Снижается смертность от хронических обструктивных заболеваний легких;
- Через 10 лет после отказа от курения риск рака легких составляет 30-50% от риска тех, кто продолжает курить.

### **Рекомендации для тех, кто решил бросить курить**

- Поверьте в себя. Вы можете бросить курить;
- Изложите на бумаге причины, по которым Вы хотите бросить курить. Вспомните, что Вы знаете о курении и что приобретете, отказавшись от него;
- Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении;
- Назначьте дату окончания курения. Решите, в какой день Вы бросите курить навсегда.

Запишите эту дату. Спланируйте ее;

- Начните делать зарядку: спорт просто несовместим с курением. Упражнения снимают стресс и помогают Вашему телу восстановиться от вреда, нанесенного сигаретами.

- Пейте много воды. Она хороша в любом случае, и большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет «вымыть» никотин и другую химию из организма, а также снять тягу к сигаретам;

- Осознайте, в какое время у Вас появляется желание курить, например, во время стресса, после еды, во время прибытия на работу и т.д. Постарайтесь избегать таких ситуаций, а если это невозможно, тогда найдите другие модели поведения в данные моменты.

**Избавьтесь от пагубной привычки и дышите свободно!**